

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bentuk gerak badan atau aktifitas yang bertujuan menguatkan dan menyehatkan tubuh, selain itu olahraga dapat berfungsi mendapatkan prestasi dari setiap cabang-cabang olahraga (Irwansyah 2006). Menurut Nenggala (2006) dari cabang olahraga yang biasanya berprestasi salah satunya adalah bola voli, permainan atau olahraga bola voli memiliki perkembangan yang pesat dan diminati semua kalangan, karena permainan yang mudah dilakukan dan beregu yang membutuhkan kekompakan antar pemain.

Menurut irwansyah (2006) permainan olahraga voli adalah permainan yang beregu yang menuntun para pemainnya untuk memiliki teknik dasar dan kondisi fisik yang baik agar mendapatkan hasil yang maksimal dan peningkatan prestasi. Agar hasil prestasi dapat maksimal perlu adanya latihan yang sesuai dan yang diperlukan dengan kondisi fisik atlet itu sendiri. Latihan yang utama dalam permainan bola voli adalah latihan yang digunakan untuk smash, servis, passing maupun blok, dengan demikian diperlukan peranan kondisi fisik dalam pengembangan kelincahan dari salah satu penyusun komponennya, terutama dalam serangan dan pertahanan yaitu (passing-blok) (Utomo, 2014).

Menurut Widodo (2010) kelincahan berkaitan dengan tingkat kelenturan, tanpa kelenturan yang baik seseorang tidak bergerak dengan lincah. Sehingga perlu adanya latihan yang meningkatkan kelincahan maupun kelenturan juga. Adapun bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, menurut Widodo (2010) adalah dengan latihan antara lain lari bolak-balik (*shuttle run*) dan lari berkelok-kelok (*zig-zag*). Namun setelah dikaji lagi latihan ini hanya mampu meningkatkan kecepatan dan kekuatan saja tetapi tidak bisa meningkatkan kelenturan atau fleksibilitas dari komponen kelincahan, maka dari itu perlu adanya latihan yang mampu meningkatkan fleksibilitasnya juga.

Untuk meningkatkan fleksibilitas atau kelenturan dari salah satu komponen kelincahan, menurut Abdul (2000) yaitu dengan latihan *contract relax stretching* karena kerja teknik ini melibatkan kontraksi isotonic yang optimal dari otot antagonis. otot-otot mobilitas yang sering bekerja yang akan memberikan efek relaksasi pada otot kemudian diberikan stretching pasif pada otot, sehingga akan mudah menambah fleksibilitasnya karena memberikan efek relaksasi terlebih dahulu.

Berdasarkan hasil pengamatan dan pretest pertama pada pemain tim UKM bola voli ums perempuan untuk tingkat kelincahan pemain rata-ratanya masih kurang hanya berkisar 45% serta prestasi yang didapat tim voli putri UMS tersebut baru sedikit mendapatkan prestasi atau kemenangan dalam suatu kejuaraan. Hal ini disebabkan oleh karena kurangnya latihan dan pelatihan yang kurang maksimal. Pada penelitian Yulianti tentang profil

stamina dan kelincahan pada atlet voli di Jawa Tengah menunjukkan kelincahan yang dimiliki hanya sebesar 36,67 % pada atlet yang berarti tingkat kelincahannya masih kurang. Dan diperkuat oleh penelitian dari Hapsoro tentang hubungan kelincahan dengan teknik dasar bola voli pada atlet voli putri yang menunjukkan kelincahan sangat berhubungan erat dengan permainan bola voli dan tingkat kelincahan pada wanita hanya mencapai 38,3 % yang juga masih menunjukkan kurang (Hapsoro, 2003).

Untuk mengetahui pengaruh *contract relax stretching* terhadap kelincahan maka perlu diadakan sebuah penelitian dimana sampel yang digunakan adalah UKM bola voli putri UMS. Sampel UKM bola voli putri UMS diambil alasannya karena belum adanya latihan yang spesifik dalam meningkatkan kelincahan pemain bola voli khususnya bola voli putri. Sehingga permasalahan tersebut dapat dijadikan penelitian, untuk mengetahui pengaruh kedua variabel, maka peneliti mengangkat judul tentang “Pengaruh *Contract Relax Stretching* Terhadap Tingkat Kelincahan UKM Bola Voli Putri UMS Tahun 2015”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh *contract relax stretching* pada terhadap tingkat kelincahan UKM bola voli putri UMS tahun 2015?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas penelitian ini dapat bertujuan untuk mengetahui sebagai berikut:

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui peran dari latihan *contract relax stretching* terhadap tingkat kelincahan bola voli putri UMS tahun 2015.

2. Tujuan khusus

Untuk mengetahui pengaruh *contract relax stretching* terhadap tingkat kelincahan UKM bola voli putri UMS tahun 2015.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Bagi para mahasiswi pemain bola voli yang dijadikan sampel penelitian ini dapat meningkatkan kelincahan dengan penguasaan latihan-latihan ini, sehingga dapat mencapai aktivitas atau gerakan maksimal dalam bermain voli.

2. Praktis

- a. Bagi pelatih UKM bola voli putri UMS dapat menambah pengetahuan dalam ilmu kepelatihan serta dapat diterapkan pada pencapaian prestasi atletnya.
- b. Bagi peneliti dapat menambah wawasan dan pengalaman tentang penelitian meningkatkan kelincahan yang dapat dikembangkan lebih lanjut.